

# ԱՆԿԱՐԳՈՒԹՅՈՒՆ և ԽՐԱՄ

## 1 - 5 տարեկան երեխաների համար

Եթե Ձեր երեխան խփում է, կծում կամ այլ անկարգություններ առնում, իմացեք, որ միայն Դուք չունեք նման խնդիրներ: Այդպիսի պահվածքը ընդհանուր է փոքր երեխաների համար և կարող է ի հայտ գալ տարբեր պատճառներով: Երեխաների մեծ մասը նման վարքագիծ դրսություն է միայն մի կարծ ժամանակահատված, մինչև որ ստվորում է իր զգացածն ավելի լավ ձևերով ցույց տալ:

### Ինչո՞ւ են երեխաներն Անկարգություն Առում

Այս հարցի պատասխանը մեկը չէ

- Ուսումնամասիրություն:** Փոքրիկ երեխաներն իրենց աշխարհի մասին սովորում են՝ օգտագործելով իրենց զգայարանները: Փոքրիկը կարող է չիմանալ խաղալիքը ծանելու կամ մատը կծելու տարբերությունը:
- Ալտամ համել:** Շատ փոքր երեխաները կարող են զգալ, որ իրենց ատամը դուրս է գալիս: Ծամելն ու կծելը հաճելի են նրանց համար:
- Նրանք փորձում են Ձեզ:** Փոքրիկները կարող են կծել կամ խիել պարզապես տեսնելու համար, թե ինչ է լինելու կամ Ձեզ ցնցելու համար:
- Ուշադրություն:** Փոքրիկները կանեն ցանկացած բան («լավ» կամ «վատ») Ձեր ուշադրությունը գրավելու համար:
- Ընդորինակել:** Փոքրիկները սիրում են անել այն, ինչ ուրիշներն են առում: Եթեք երեխային իր նման խիելով կամ կծելով մի պատասխաններ, դա նրանց սովորեցնում է, որ նորմալ է այդպես վարպելը:
- Անկախություն:** Երեխան անկարգ արարքով երեխն իր ուզածը ստանում է առանց օգնության:
- Քիասթափություն:** Փոքրիկ երեխաները խոսքեր չունեն ասելու, թե ինչպես են իրենց գործն: Նրանք կարող են Ձեզ ցույց տալ ձեռքով կամ ոտքով խիելով կամ կծելով:
- Սրբս:** Փոքր կամ մեծ փոփոխությունները (խաղալիք կորցնելը կամ նոր դպրոց գնալը) կարող են խիստ սրբեսային լինել Ձեր երեխայի համար:

### Ի՞նչ կարող են Անել Ծնողները

Պարզել, թե ինչու է Ձեր երեխան խփում, կծում կամ անկարգություն առնում: Տվյալ հայտնի 5 հարցերը՝ ով, ինչ, ինչու, որտեղ և երբ: Գույց Ձեր երեխայի նման պահվածքի օրինակը կա: Եթե այդպես է, սպասեք պահին, եթե երեխան պատրաստվում է խիել կամ կծել և փորձեք կամնել:

**Այս թեմայի վերաբերյալ մանրամասն տեղեկությունների համար զանգահարեք Ձեր բժշկին կամ Ձեր առողջապահական ծրագրի անդամների ծառայության բաժին:**

### Կանխել Կծելը / Խփելը

**Ուժիմ ունեցեք:** Ուժիմները հանգստացնում են երեխաներին և փոփոխությունների ժամանակ կարող են թուլացնել սրբերը:

**Թույլ մի տվեք, որ Ձեր երեխան չափազանց քաղցի կամ հոգի:** Թիզ քանակությամբ հաճախակի կերակուր մատուցեք ամեն օր նոյն ժամներին: Ուշադրություն դարձեք, որ Ձեր երեխան բավականաչափ հանգստանա:

**Ունեցեք խաղալու ապահով վայր:** Այն իրերը, որոնց չեք ուզում Ձեր երեխան կաչի կամ վերցնի, աչքի հեռու պահեք: Դա վերց կողմի Ձեր ստիպողական «ոչ» ասելուն և երեխայի ձեռքից իրերը վերցնելուն:

**Խաղի ժամանակ ապահովեք խաղալիքների մեջ քանակ:** Դա կօգնի խուսափել կրիվներից: Փոքրիկները չգիտեն ինչպես կիսել:

**Ձեր երեխայի հետ ժամանակ անցկացրեք, եթե իրեն վատ չի պահում:** Դա Ձեր երեխային կսովորեցնի, որ ուշադրություն գրավելու համար վատ արաքների կարիք չկա:

### Զապել Կծելը/Խփելը

- Զանաչեք Ձեր երեխայի զգացումները: Նրան բացատրեք, որ նորմալ է զայրացած, բարկացած կամ վախեցած լինելը:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք, թե ինչպես ցույց տա իր զգացումները: Խմբորեք նրան օգտագործել բառեր՝ կծելու կամ խիելու փոխարեն:
- Ձեր երեխային բացատրեք, որ նորմալ է փափովվ խաղալիքը կծելը կամ թիակով գնդակին խիելը, բայց լավ չէ մեկ այլ անձնակիրությանը կծելը կամ խիելը:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք ««Ներողություն» խմբել և սփոփել վնասված անձին:
- Երեխաները, որոնք 2 տարեկան են կամ ավելի մեծ, կարող են ենթարկվել «ընդմիջում» տիպի պատժի: Երեխային տարեք որևէ հանգստ տեղ հանդարտվելու: Լավ կանոն է կյանքի յուրաքանչյուր տարվա համար մեկ րոպե հաշվելը, օրինակ՝ 3 տարեկան երեխան պետք է ունենա 3 րոպե «ընդմիջում»:

### Խոսք Ապահովելու Մասին

Ապահովելու, իհարկե, գրավում է Ձեր երեխայի ուշադրությունը, սակայն այն վարքագիծ և խնդիրների լուծման ճիշտ ժամանակի չի սովորեցնում: Դա կարող է սովորեցնել, որ խիելը նորմալ է: Լավ օրինակ ցույց տվեք: Գովեք Ձեր երեխային լավ վարքի համար: